



香寺包括だより

担当小学校区：香呂・中寺・香呂南



香寺町の「いきいき百歳体操」グループ一覧 あなたも参加してみませんか？

グループ名(地区)	実施日・場所
火曜クラブ(姫ヶ丘)	火曜14時・姫ヶ丘スカイホール
にこにこ会(青葉台)	月曜10時・青葉台集会所
加須美会(口須加院)	月曜9時半・口須加院集会所(第1月曜休み)
いきいきふれんど(香呂・中寺混合)	水曜9時半・香寺公民館
香呂いきいき百歳体操同好会(香呂)	月曜10時・農業構造改善センター
ゆうゆう(相坂)	木曜13時半・世話人自宅
さくらんぼ(中須加院)	火曜13時半・いきがいセンター
はなみずき(南恒屋)	水曜9時・南恒屋公民館
さくら会(香呂南校区有志)	水曜13時半・いきがいセンター
いきいき百歳体操みぞぐち(溝口)	月曜9時半・溝口公民館(第2月曜ふれあい)
犬飼なかよしクラブ(犬飼)	火曜10時・犬飼公民館
岩部コスモス会(岩部)	月曜13時半・営農研修センター
ハッピー相坂(相坂)	水曜14時・相坂公民館
健康体操なかでら(中寺)	月曜9時30分・中寺公民館
中仁野楽々会(中仁野)	水曜10時・中仁野公民館
久畑実取会(久畑)	月曜9時・久畑集会場
Lively(田野)	木曜10時・田野公民館
西野「いきいき会」(西野ヶ丘)	月曜10時・香呂西野集会所
気楽会(広瀬北)	木曜9時・広瀬北公民館(第2木曜13時)
りんどう「白寿」(藤ヶ台)	木曜10時・藤ヶ台公民館
行重いきいき体操クラブ(行重)	月曜10時・行重集落センター
いきいきふれあい会A(溝口ホームタウン)	月曜9時・溝口ホームタウン集会所
いきいきふれあい会B(溝口ホームタウン)	月曜10時・溝口ホームタウン集会所
いきいきふれあい会C(溝口ホームタウン)	月曜11時・溝口ホームタウン集会所
和い和い会(中屋)	水曜9時半・中屋公民館
ゆず(北恒屋)	月曜9時半・北恒屋公民館(祝日以外)
矢田部いきいき百歳体操(矢田部)	水曜9時・矢田部公民館
楓会(広瀬南)	金曜9時半・広瀬老人憩いの家
サンガ(土師)	水曜10時・土師公民館



高齢者の方が、「住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らす」ことを目指して、姫路市では『いきいき百歳体操』による地域活動を提案しています。

身近な場所で、週1回から2回集まって体操をします。参加者同士も交流でき、こころの健康にも良い効果があります。

体操に参加したい方、地域でグループを立ち上げたい方は、**香寺地域包括支援センター**へ是非ご相談ください。

地域がいきいき

集まるう!

通いの場



子どもが子どもでいられる街に。
～みんなでヤングケアラーを支える社会を目指して～



家族のお世話やお手伝いをがんばっているあなたへ

厚生労働省 HP



姫路市 HP





地域の見守り力で消費者被害・特殊詐欺を防止しましょう！

令和4年度に姫路市消費生活センターに寄せられた相談は、新規相談件数は4,672件、継続相談件数は2,114件、受付総数は6,786件。新規相談件数は前年度から **436件増加**しています。

気になることがあれば、ご相談を！

姫路市消費生活センターは、電話：**079-221-2110**



成年後見制度をご存知ですか？

成年後見制度とは、認知症や知的障害・精神障害などの理由で、物事を判断する能力が十分でない方に、財産の管理・療養看護など本人の権利を守る援助者(「成年後見人」等)を選ぶことで、本人を法的に支援する制度です。本人の判断能力が不十分になる前に始める「**任意後見制度**」と判断能力が不十分になった後に始める「**法定後見制度**」があります。

法定後見制度では、本人の判断能力に応じて、「後見」「保佐」「補助」の3種類の制度があります。

類型	後見	保佐	補助
対象となる人	判断能力が全くない人	判断能力が著しく不十分な人	判断能力が不十分な人
申立てできる人	本人・配偶者・四親等以内の親族・検察官・市町村長など		
成年後見人等に与えられる代理権	財産に関するすべての法律行為	申立ての範囲内で家庭裁判所が定める「特定の法律行為」※本人の同意が必要	
成年後見人等の同意権と取消権	すべての法律行為 (日常の買い物等の生活に関する行為は除く)	借金・訴訟行為・相続の承認や放棄、増改築などの特定の行為 (日常の買い物等の生活に関する行為は除く)	申立ての範囲内で家庭裁判所が定める行為 (日常の買い物等の生活に関する行為は除く) ※本人の同意が必要

姫路市ホームページより

高齢者の身近な相談窓口

姫路市香寺地域包括支援センター

受託法人：社会福祉法人 徳宗福祉会

地域包括支援センターは、市が設置している高齢者相談窓口です。

まずは、お気軽にお電話ください。自宅にお伺いしての相談にも応じます。

姫路市香寺町中屋 14 (香寺事務所 3階)

☎ 079-232-3337

●相談受付時間 平日 8:35~17:20

※緊急時は休日・夜間の相談も可能です。



いつでも気軽にご相談ください

